

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2023(令和5).5.31(水)
沼間小学校保健室



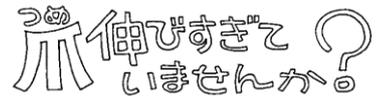
6月3日(土)は運動会です!毎日の練習お疲れ様です。疲れがたまっていますか?元気に本番を迎えるためにも、1日の疲れを翌日に残さないように、夜はできるだけ早く寝て、朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。また気温が高くなってきています。こまめに水分・休憩をとって、熱中症に気をつけてくださいね。

おぼえてね!ほけんしつ



○ けがの「おうきゅうしょち」

すりきず・きりきずは、水道でよごれやすな・
どろをきれいにあらいながしてからきてください。



爪が伸びていませんか?時々「親指だけ」「小指だけ」「人差し指だけ」なぜか爪の長い人を見かけます。たとえ1本の指だけでも、長いままでは人にケガをさせてしまうだけでなく、爪がはがれて自分もケガをしてしまいます。爪がはがれる…想像するだけでも痛そうです。衛生的にも良くないですよ。運動会もあります!ご家庭でも1度お子さんの爪の長さをチェックしてみてください。



○ ぐあいがわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいがめやす。それでもよ
くならないときは、おうちの人におむかえをお願い
しています。



○ なやみ・こまりごとの「そうだん」

学校やほけんしつのことではなくても、あなたの
なやみ、こまっていることを話してみてください。

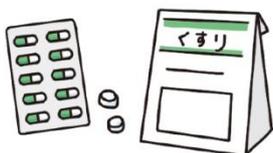


○ からだやこころの「べんきょう」

ほけんしつにも本やざっしをおいています。読み
たいときは先生にひとこえかけてくださいね。

× てあての「つづき」

「きのうのしつぷをとりかえてほしい」などはNG。
おいしゃさんに行って、ちりょうをうけましょう。

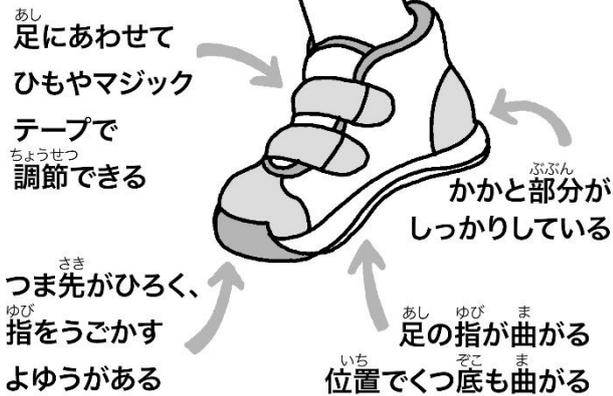


× 「のみ薬」をもらってのむ

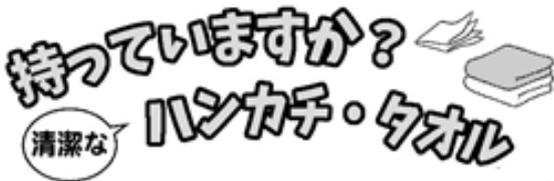
かぜ薬やおなかの薬などはほけんしつでもらえま
せん。ひつような薬はじぶんで持ってきてましょう。



くつをえらぶ時のポイント



運動会に向けて、くつのチェックもお願いいたします。足に合わないくつをはいていると、ころびやすくてケガをしてしまいます。くつは大きくても小さくてもいけません。運動会前にくつのサイズを点検してみましょう。また、うわばきのかかとを踏んでいる人もいます。どうやら小さくてきついようです。家に持ち帰った時にでも様子をきいてみてください。



手を洗った時に使うのはもちろん、これからの季節は汗をかいた時にも必要になってきます。汗をそのままにしていると、体が冷えて風邪をひいたり、あせもの原因になったりします。毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。

各種検診も順調に終わり、6月はあと歯科検診1回と眼科検診が2回のみとなりました。今回、歯科検診の後に高学年の児童から、「数字とアルファベットはどんな意味？」等の質問があり、「数字は永久歯(大人の歯)、アルファベットは乳歯(子どもの歯)だよ」と答えました。せっかくなので、その他の用語も紹介しますね。

何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

